**ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.**

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

**Правила здорового Питания:**

1. ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

 учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу),

11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в

14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома,

 а в 19:00—19:30 — ужин (дома).

4. следует употреблять йодированную соль.

 5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминноминеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

 рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах. пища плохо усваивается (нельзя принимать):

• когда нет чувства голода.

 • при сильной усталости.

• при болезни.

• при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.

• перед началом тяжёлой физической работы.

• при перегреве и сильном ознобе.

• когда торопитесь.

• нельзя никакую пищу запивать.

 • нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. рекомендации:

• в питании всё должно быть в меру;

• пища должна быть разнообразной;

 • еда должна быть тёплой;

 • тщательно пережёвывать пищу;

 • есть овощи и фрукты;

 • есть3—4 раза в день;

 • не есть перед сном;

• не есть копчёного, жареного и острого;

 • не есть всухомятку;

 • меньше есть сладостей;

 • не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

**Здоровое питание –** это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса, а также… умеренность. четырехразовый приём пищи. разнообразие. биологическая полноценность. Будьте здоровы!!!